

摘要

電子媒體在最近數年的迅速發展，使得智慧型手機、平板電腦等行動裝置的普及率愈來愈高。然而，對於兒童或青少年，媒體上的暴力已經被證實對學齡前兒童有負面的影響，包括心理社會行為的健康影響和減少睡眠時間等。

最近 2015 年的研究報告，在美國的嬰兒及幼兒，從一歲以前就開始高度使用電子數位媒體或是行動裝置，因此美國小兒科醫學會在 2016 年宣布一項指引，要求家長應該在嬰幼兒兩歲前避免讓他們接觸數位媒體(digital media)，然而在台灣很少的家長知道有這項指引，也不了解數位媒體或可攜式設備對孩子的危險。

本研究招募 60 對研究對象做問卷調查與接受關於數位媒體風險的衛生教育及鼓勵親子共讀。本研究會讓家長接受孩童使用數位媒體風險的前測且記錄衛生教育後數位媒體使用的頻率，並於一個月後追蹤和實施後測。

研究結果：

- 1.了解雲林學齡前兒童家庭使用數位媒體的現況
- 2.透過衛生教育的介入雲林學齡前兒童家庭數位媒體風險的認知程度是進步的
- 3.透過衛生教育的介入與利用紙本故事書的親子共讀，可以有效減少孩童在數位媒體的使用與增加睡眠時間

關鍵字：數位媒體、行動裝置、衛生教育介入、風險認知、親子共讀